Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

15.06. 2021

«Wie geht‘s dir?»: Umfrage offenbart die Befindlichkeit der Schweiz während der Pandemie

Von PPS

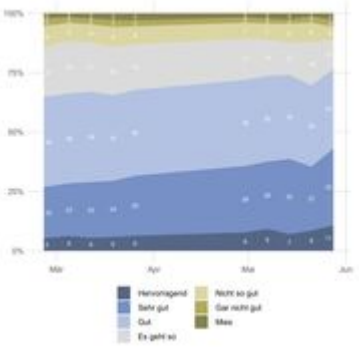

Bild Rechte
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

(Zürich)(PPS) **Die letzten Monate schlugen besonders den jungen Menschen aufs Gemüt, das zeigt eine wöchentliche Umfrageserie der Forschungsstelle Sotomo zwischen Februar und Mai 2021. Die «Wie geht’s dir?»-Kampagne baut ihre Präsenz aus und möchte die Bevölkerung dafür sensibilisieren, dass es für die psychische Gesundheit wichtig ist, über die eigenen Gefühle sprechen zu können.**

«Wie geht’s dir?» – das ist die Frage, die den Beginn der Umfrageserie von Sotomo markierte. Zwischen Februar und Mai 2021 haben sich 33‘713 Personen aus der Deutschschweiz zu ihrem Gemütszustand während der CoronavirusPandemie geäussert. «Gut» bis «hervorragend» ging es im Februar immerhin zwei Dritteln der Befragten, dieser Wert ist bis Ende Mai auf drei Viertel gestiegen mit einem leichten Knick Anfang März und Mitte Mai. Augenfällig ist, dass die eigene Befindlichkeit

positiver eingeschätzt wird, je älter die Befragten sind. Hier wird der Unterschied zu den jüngeren Generationen deutlich: Auf die Frage, wie es ihnen in der Pandemie ergehe, antworten von den jüngeren Befragten zwischen 15 und 35 Jahren über den gesamten Befragungszeitraum 29 Prozent mit «es geht so» bis «nicht so gut». Bei den 36 bis 55 jährigen sind dies rund ein Viertel (24%), von den Teilnehmenden ab 55 Jahren immer noch jeder und jede Fünfte (20%). Fehlende Unbeschwertheit, soziale Isolation und besonders die mangelnde Abwechslung schlagen den Jüngeren besonders aufs Gemüt. Damit sind sie von negativen Effekten auf die eigene Befindlichkeit in der Corona-Krise noch stärker betroffen als die älteren Altersgruppen. Die sozialen Begegnungen, welche für die positive Stimmung bei den jungen Menschen wichtig wären, fehlten während der Pandemie.

Die Frage «Wie geht’s dir?» kann ein wichtiger Türöffner sein

Das Ende der Krise ist für immer mehr Befragte absehbar, was sich positiv auf die Stimmung auswirkt. Drei Viertel der Befragten gaben Ende Mai an, dass sie mit den Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie gut oder sehr gut zurechtkommen. Dieser Wert lag Ende Februar noch bei unter 50 Prozent und ist im Befragungszeitraum deutlich gestiegen, mit Ausnahme von Anfang März und Mitte Mai. Doch was hilft, wenn die Antwort auf die Frage «Wie geht’s dir in der Coronasituation?» während des Befragungszeitraums von einer grossen Minderheit von durchschnittlich einem Viertel «es geht so» oder «nicht so gut» lautet? Genau hier setzt die «Wie geht’s dir?»-Kampagne an. Für den Erhalt der psychischen Gesundheit ist es wichtig, dass man über negative Emotionen sprechen kann. Das entlastet und macht Hilfe erst möglich. Damit sich Menschen in schwierigen Lebenslagen trauen, über ihre Situation zu sprechen, brauchen sie ein Umfeld, das bereit ist zuzuhören und eine Gesellschaft, die das Zulassen von Schwäche als Stärke anschaut. Die ernst gemeinte Frage «Wie geht’s dir?» kann dabei ein wichtiger Türöffner sein. Gerade die von der Umfrage erhobene Mehrheit der Menschen, die angeben, dass es ihnen gut gehe, kann hier einen wertvollen Beitrag leisten. Und zwar in dem sie es ansprechen und zuhören, wenn sie das Gefühl haben, einem Mitmenschen gehe es möglicherweise nicht so gut. Dafür möchte die Kampagne sensibilisieren und stärkt darum dieser Tage ihre Präsenz mit Plakaten und Onlinewerbemitteln. Mehr als jeder zehnten Person geht es momentan nicht so gut

oder sogar schlecht. Sie möchte die Kampagne motivieren, sich Unterstützung und Hilfe zu holen.

Und was tut gut?

Körperliche Aktivität, einen kreativen Ausgleich oder das Gespräch suchen sind wichtige Impulse für die psychische Gesundheit. Sie haben einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden, übrigens auch bei Menschen, die sich aktuell gut fühlen. Weitere Impulse und konkrete Gesprächstipps vermittelt die Kampagne auf der Webseite www.wie-gehts-dir.ch und in der «Wie geht’s dir?»-App.

Die Umfrage

Die Datenerhebung zur vorliegenden Befragung fand vom 25. Februar bis 1. Juni 2021 statt. Die Befragung erfolgte online durch die Forschungsstelle Sotomo. Die Rekrutierung der Befragten fand über das Online-News-Portal von watson statt. Das Sample beinhaltet insgesamt 33‘713 Personen.

Pressekontakt:

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8005 Zürich

Kategorie
Medien & Telekommunikation

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/wie-gehts-dir-umfrage-offenbart-die-befindlichkeit-der-schweiz-waehrend-der*